

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole nr 1 15-19.12.

📅 **15.12.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenny 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbasa krakowska sucha 20 g
Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,błonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Pomidor 20 g

Herbata z cytryną 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Marchew 15 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 8 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Racuchy z jabłkami 150 g
Składniki: 65 g jabłko, 45 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 35 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 2 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

📅 **16.12.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z awokado 30 g
Składniki: 35 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g limonka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidor 20 g

Kakao 180 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Jabłko 15 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g
Składniki: 180 ml woda, 35 g kurczak, tuszka, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 3 g sól biała, 1 g natka pietruszki, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrawka z kurczaka 150 g
Składniki: 65 g kurczak, tuszka, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki 140 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem 50 g
Składniki: 60 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 10 g jabłko, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g cebula, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **17.12.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

SCHAB PIECZONY 30 g
Składniki: 30 g wieprzowina schab surowy bez kości, 2 g olej rzepakowy, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g majeranek, 0.01 g gałka muszkatołowa

Ogórek 20 g

Salata 5 g

Kawa inka na mleku 200 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 12 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kopytka 100 g
Składniki: 100 g ziemniaki, późne, 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g **jaja** kurze całe, 6 g skrobia ziemniaczana

Ser biały półtłusty 28 g

Surówka z marchewki i jabłka 80 g
Składniki: 80 g marchew, 60 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 **18.12.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 30 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem 20 g

Składniki: 15 g **jaja** kurze całe, 5 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 4 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2 g szczypiorek, 2 g musztarda (**gorczyca**)

Papryka czerwona 15 g

Herbata z cytryną 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 35 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 25 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g
Składniki: 70 g wieprzowina topatka, 20 ml woda, 8 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza bulgur (pszenica) 40 g

Ogórek kiszony 20 g

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **19.12.2025** **Piątek**

Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowym 50 g
Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Kasza manna na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 35 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g **jaja** kurze całe, 8 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba miruna panierowana 70 g
Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z białej kapusty Colesław 70 g
Składniki: 70 g kapusta biała, 12 g marchew, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 2 g koperek

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym 200 g

Składniki: 160 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g kasza jaglana, 20 g cukier, 10 g truskawki, mrożone

Energia: 965 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
32.6 g	31.4 g	129.2 g

Podwieczorek

Galaretka wisniowa własnego wyrobu 180 g

Składniki: 180 ml woda, 140 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g cukier, 4 g żelatyna

Chrupki bananowe 15 g

Energia: 951 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.5 g	32.6 g	116.2 g

Podwieczorek

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Energia: 975 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.9 g	31.9 g	132.3 g

Podwieczorek

Twarożek straciatella 45 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 15 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Chrupki bananowe 15 g

Rodzynki, suszone 10 g

Energia: 965 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
46.7 g	32.7 g	112 g

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g

Składniki: 25 ml pieczywo tostowe **pszenne** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 25 g pieczarki świeże, 10 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g cebula, 5 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia: 905 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38.4 g	32.7 g	108.3 g